جديد

سلسلة الوفاق

عصير الفواكه

رشيدة رفهي العلوي





هذا العدد من سلسلة الوفاق يضع بين يديك وصفات

لآخر المستجدات في عالم عصير الفواكه.

يطلعك على فوائد الفواكه ومنافعها، وهو بذلك

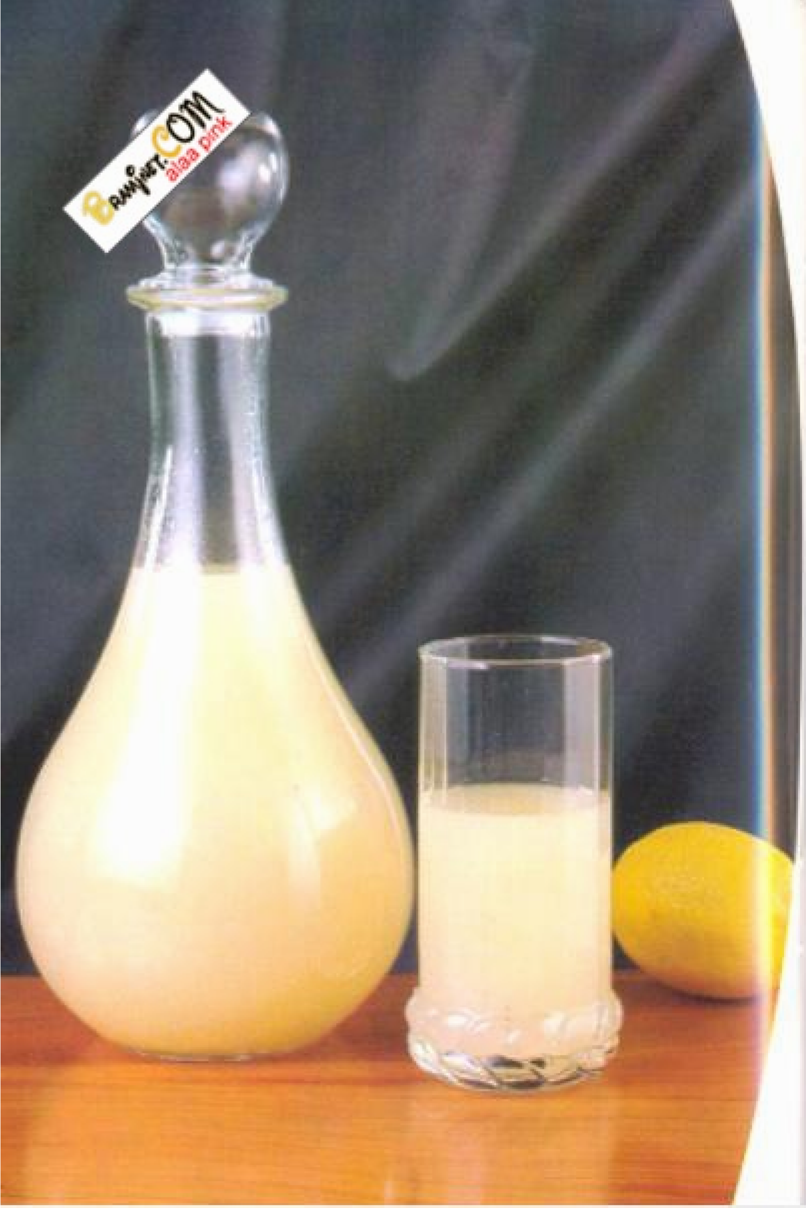
يجعل عصيرك شرابا سائغا وشفاء نافعا

يمد جسمك بالطاقة و الحيوية.

بالهناء والشفاء.

دار الوفاق 2 زنقة القاضي الزموري الأحباس الهاتف: 90 13 30 022 - 31 68 30 022

الفاكس: 31 68 30 022 الدار البيضاء المغرب البريد الإلكتروني: wifak_filali@yahoo.fr



عصير الحامض

المقادير

- حامضتان
- 2 لتر من الماء
- 300 غ من السكر سنيدة
- ملعقة من الليم حسب الاختيار

طريقة التحضير

* تقطع الحامضتان إلى أربعة وتنزع منهما البذور
* يضاف الماء ويوضع الكل في طنجرة الضغط فوق نار هادئة لمدة 10 دقائق
* يترك يبرد ويطحن بواسطة الخلاط الكهربائي
* يصفى ويضاف إليه السكر و الليم
* يوضع في الثلاجة ليستهلك باردا

من فوائد الحامض

- مفيد جدا لطرد السموم من الدم ومزيل للإسهال الدموي (النزيف)
- مساعد على فتح الشهية وتنشيط الجهاز الهضمي



عصير البرتقال والحامض

المقادير

- 2 كلغ من البرتقال
- حامضتان
- 250 غ من السكر سنيدة
- 4 لتر من الماء الغليان

طريقة التحضير

* يغسل البرتقال والحامض جيدا.
* يحك البرتقال بواسطة حكاكة من الجهة الغليظة وكذلك الحامض.
* يغلى الماء جيدا ويصب فوق البرتقال المحكوك مع الحامض لإعطائه اللون الأصفر.
* يترك يبرد جيدا ثم يصفى ويضاف إليه السكر حسب الذوق.

من فوائد البرتقال

- مقاومة الزكام لاحتوائه على فيتامين C.
- تنقية الدم وتثبيت الكلس في العظام.
- تنشيط الدورة الدموية وتسهيل عملية الهضم.



عصير البرتقال بالنعناع

المقادير

- 3 كلغ من البرتقال
- كأسان صغيران من السكر سنيدة
- كأس صغير من سيرو النعناع
- 1 لتر من الماء البارد

طريقة التحضير

- يغسل البرتقال جيدا و يعصر ثم يصفى بمصفاة.
- يضاف إليه الماء البارد ثم السكر.
- يخلط الكل جيدا قبل إضافة السيرو.

من فوائد النعناع

- تنشيط عمل حويصلة المرارة و الكبد.
- تخفيف شدة حساسية غشاء المعدة المخاطي.



عصير الماندرين

المقادير

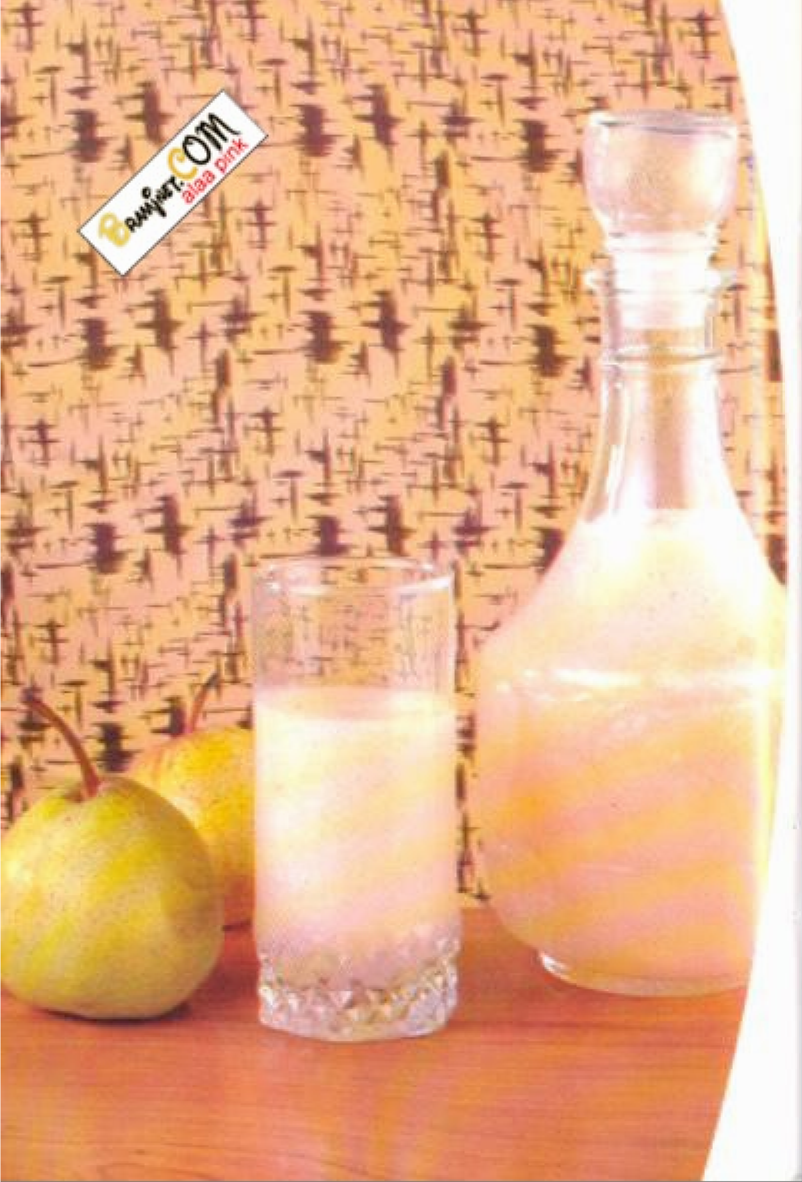
- 3 كلغ من الماندرين
- 200 غ من السكر سنيدة
- روح البرتقال

طريقة التحضير

- يغسل الماندرين و يعصر بواسطة عصارة.
- يضاف إليه السكر و قطرات من روح البرتقال ثم يصفى قبل استهلاكه.

فوائد الماندرين

شقيق البرتقال و قريب منه من حيث الفوائد و الخصائص.



عصير الإجاص

المقادير

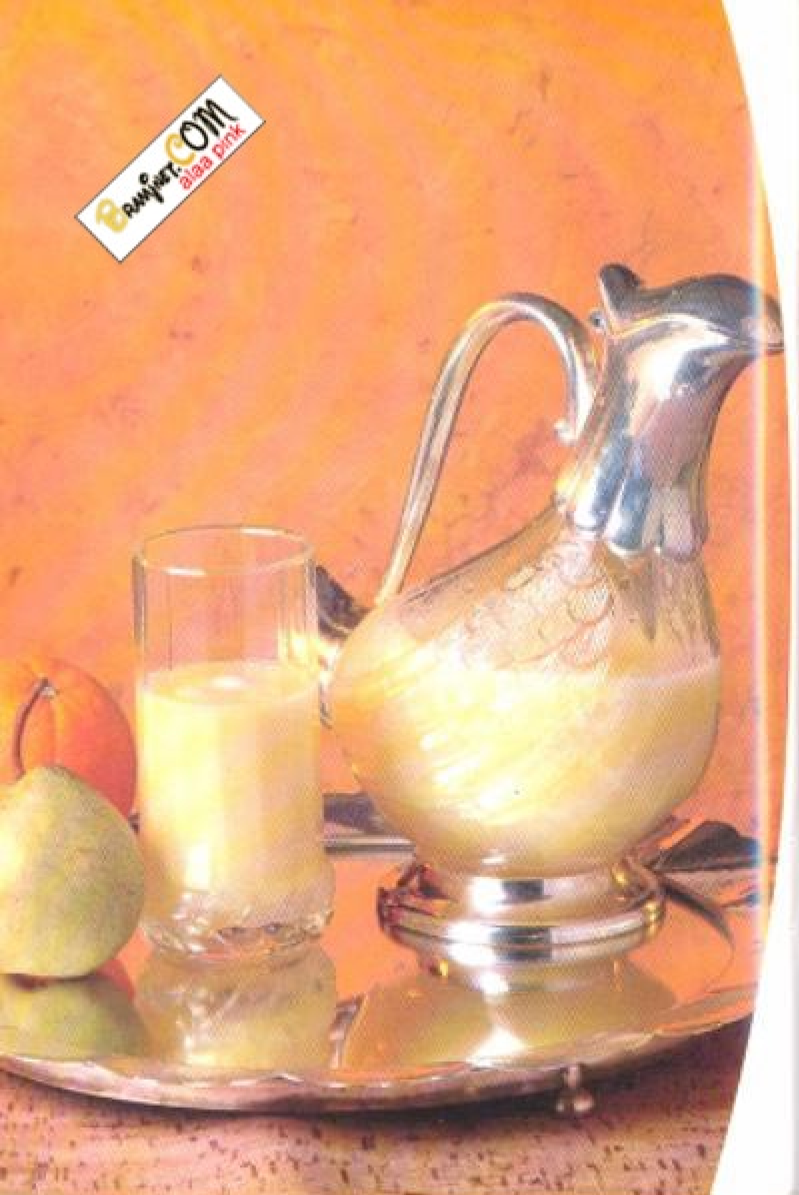
- 1 كلغ من الإجاص
- كأس صغير من السكر سنيدة
- 1 لتر من الماء
- عصير حامضتين
- ملعقتان كبيرتان من العسل

طريقة التحضير

* ينظف الإجاص ويقشر ثم يقطع.
* يوضع مع الماء في طنجرة الضغط لمدة 10 دقائق ليطبخ
* يترك يبرد ثم يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي
* يضاف إليه السكر والعسل ثم الحامض.
* يوضع في الثلاجة قبل تقديمه.

فوائد الإجاص

- مغذي لذوي الأجسام الضعيفة والمصابين بفقر الدم.
- مقوي للشهية ومقاوم للعطش.



عصير الإجاص بالبرتقال

المقادير

- 500 غ من الإجاص
- 1 كلغ من البرتقال
- كأسان من السكر ستبدة
- كأسان من الماء

طريقة التحضير

- ينظف الإجاص و يقشر ثم يقطع قطعا صغيرة.
- يعصر البرتقال بالعصارة و يصفى.
- يوضع الإجاص في الخلاط الكهربائي.
- يضاف إليه عصير البرتقال مع الماء و السكر.
- يطحن الكل جيدا و يصب في زجاجة خاصة بالعصير.



عصير التفاح

المقادير

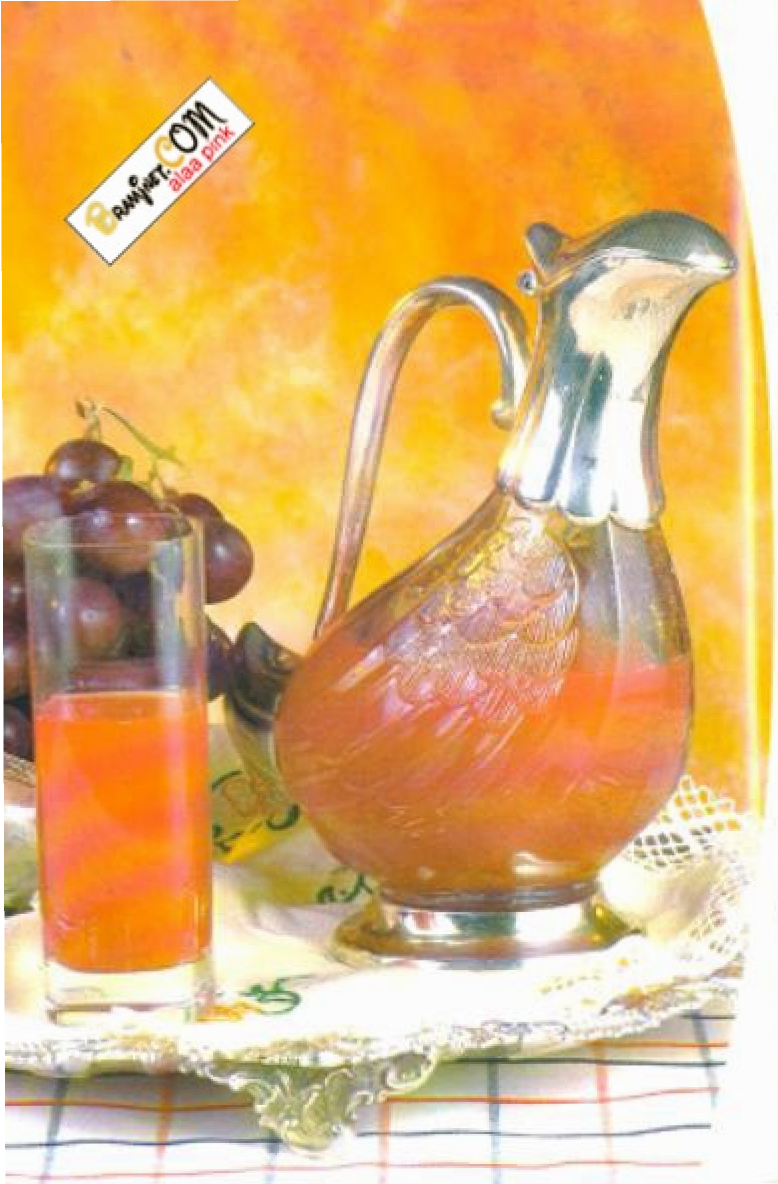
- 1 كلغ من التفاح
- 2 لتر من الماء
- عصير حامضتين
- 250 غ من السكر سنيدة

طريقة التحضير

* ينظف التفاح و يقشر ثم يقطع.
* يوضع التفاح في طنجرة مع مقدار الماء.
* يطبخ حتى الطهي ثم يترك يبرد.
* يضاف إليه السكر و عصير الحامض ثم يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي.
* يوضع العصير في الثلاجة قبل استهلاكه.
* يمكن الاحتفاظ به لمدة أسبوع.

من فوائد التفاح

- منشط و مقاوم للتعب - مسهل للهضم.
- معقم للفم و منظف للأسنان.



عصير العنب

المقادير

- كلغ من العنب الأسود
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- 1 لتر من الماء

طريقة التحضير

* يغسل العنب جيدا وينقى من البذور.
* يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي مع الماء والعسل.
* يصفى و يوضع في الثلاجة.

ملحوظة

- يجب غسل العنب جيدا قبل استعماله للتخلص من المواد الكيماوية التي تضر بالصحة.
- يمكن استعمال العنب الأبيض بدل الأسود.

من فوائد العنب

- مقوي للجسم ومنشط للكبد - منظف للقناة الهضمية.
- مرطب ومطهر - سكره يخلص مريض السكري من الرواسب الضارة.



عصير الفريز و البرتقال

المقادير

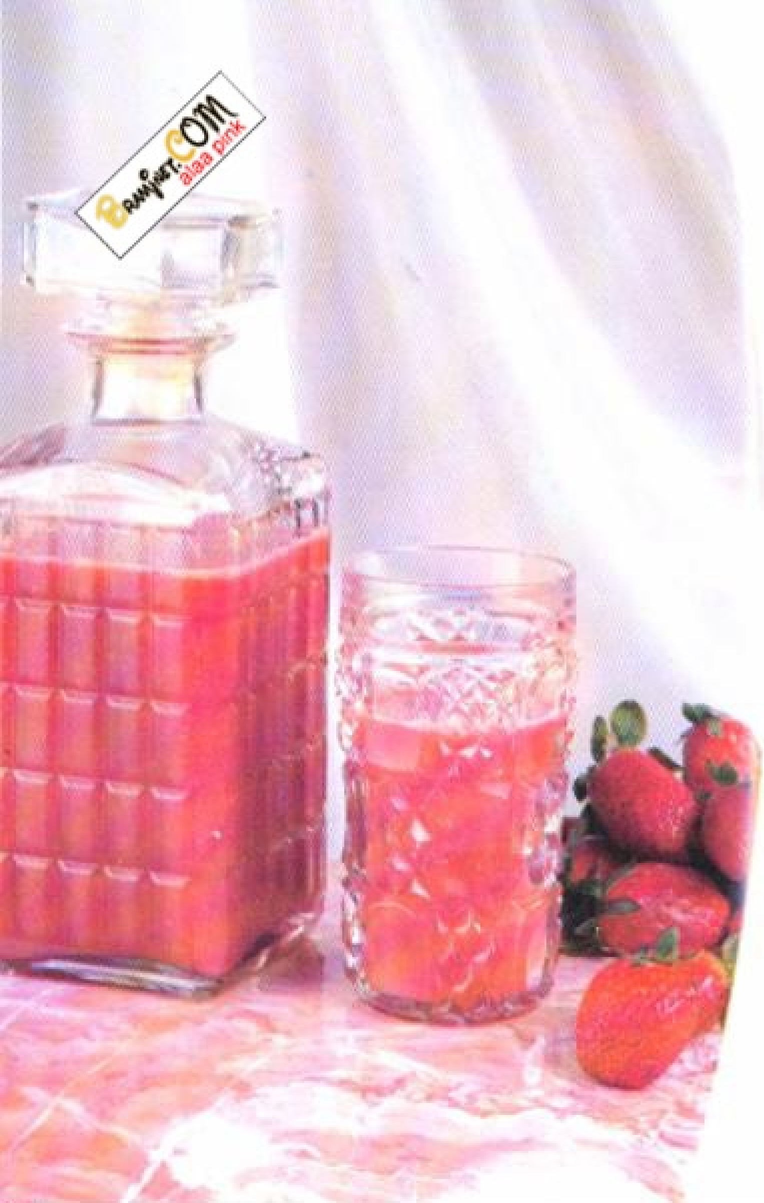
- كلغ من الفريز (الفراولة)
- 1 لتر من عصير البرتقال
- كأس شاي من السكر سنيدة

طريقة التحضير

* ينظف الفريز جيدا و يوضع في الخلاط الكهربائي.
* يطحن مع عصير البرتقال و السكر ثم يوضع في زجاجة التقديم

من فوائد الفريز

- قاتل للجراثيم.
- مدر للبول.
- مهدئ للأعصاب.
- منظم لإفرازات المرارة.
- منشط لإفراز عصارات المعدة.



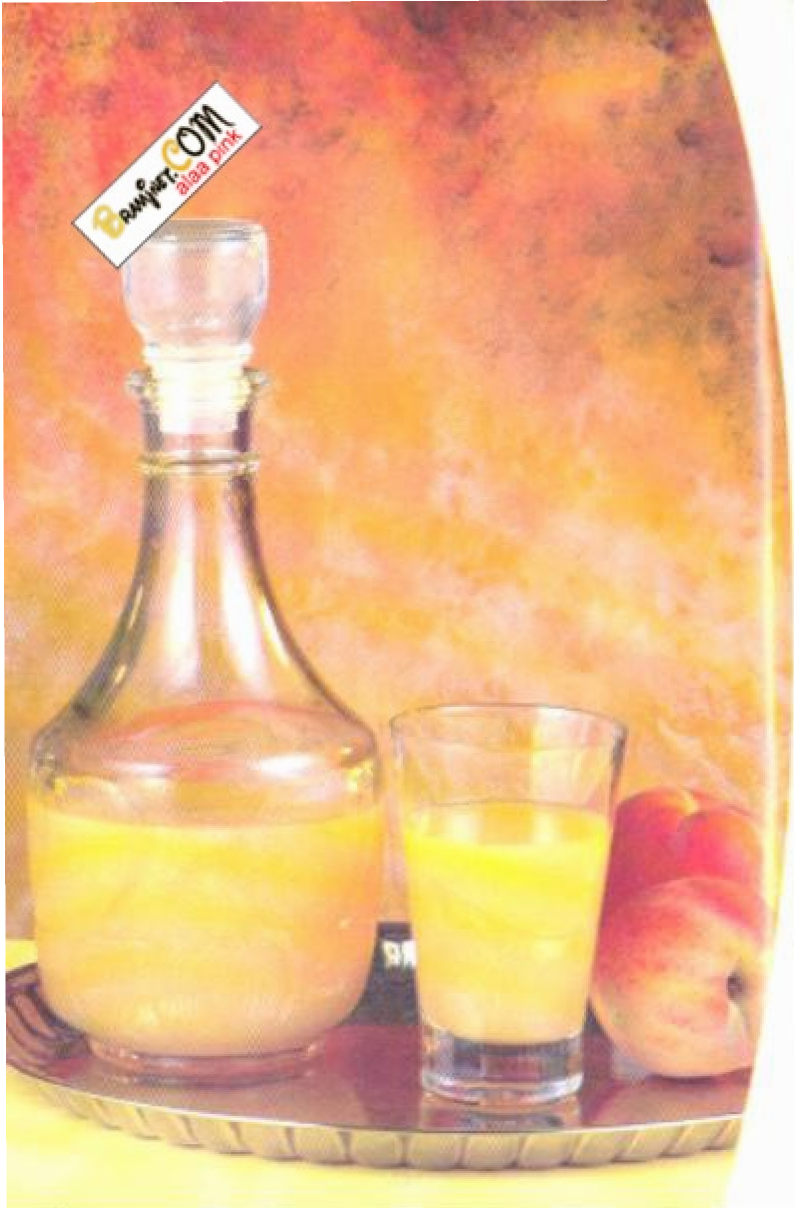
عصير الفريز بالجبن

المقادير

- 1 كلغ من الفريز
- 1 لتر من الماء
- 250 غ من السكر سنيدة
- أربع قطع من الجبن المربع

طريقة التحضير

* يغسل و ينظف الفريز جيدا (ينزع منه الورق).
* يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي مع الماء، السكر و الجبن
* يصفى و يوضع في الثلاجة.



عصير الخوخ

المقادير

- 1 كلغ من الخوخ
- 1 لتر من الماء
- كأس شاي من السكر سنيدة

طريقة التحضير

* ينظف الخوخ وتنزع منه النواة.
* يطهى مع الماء والسكر ويطحن بواسطة الخلاط الكهربائي.
* يصفى ويوضع في زجاجة خاصة بالعصير.

ملحوظة

يمكن استعمال الخوخ المعلب إذا استعصى وجود الخوخ الطري.

من فوائد الخوخ

- مفيد للإسهال.
- مدر للبول.
- ملين للمعدة.
- مزيل للعطش.
- مفيد في حالات تصلب الشرايين.



عصير الرمان

المقادير

- 2 كلغ من الرمان الجيد
- 1 لتر من الماء
- نصف كأس من سيرو الرمان

طريقة التحضير

- يقشر الرمان وينقى جيدا.
- يطحن جيدا بواسطة الخلاط الكهربائي.
- يصفى ثم يضاف إليه السيرو مع لتر من الماء.
- يوضع في الثلاجة ليشرب باردا.

من فوائد الرمان

- مفيد في حالات فقر الدم.
- مطفئ لحرارة الكبد.
- مساعد للهضم.
- مقوي للقلب.



عصير ملون بطبقات

المقادير

500 غ من الفريز

3 حبات أفوكا

4 حبات موز

نصف لتر من الحليب

سيرو النعناع

نكهة الليمون

100 غ من السكر سنبدة

طريقة التحضير

ينظف الفريز و يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي مع قليل من السكر.

تقشر حبات الأفوكا و تطحن مع كأس صغير من الحليب و قليلا من سيرو النعناع.

يقشر الموز و يطحن مع كأس صغير من الحليب و نكهة الليمون و قليل من السكر.

للحصول على 3 طبقات مختلفة يصب عصير الفريز و بعده عصير الموز ثم عصير الأفوكا.

و يمكن تصنيف الطبقات حسب الاختيارات الثلاثة (أنظر الصورة).



عصير اللوز بروح الفريز

المقادير

- 250 غ من عقدة اللوز
- لتر ونصف من الحليب
- روح الفريز

طريقة التحضير

- توضع المقادير في الخلاط الكهربائي (اللوز- الحليب - روح الفريز).
- يطحن الخليط جيدا.
- يوضع العصير في زجاجة التقديم

من فوائد اللوز

- مكافح للأمراض العصبية.
- مفيد لفقر الدم.
- مفيد للضعف الجنسي.



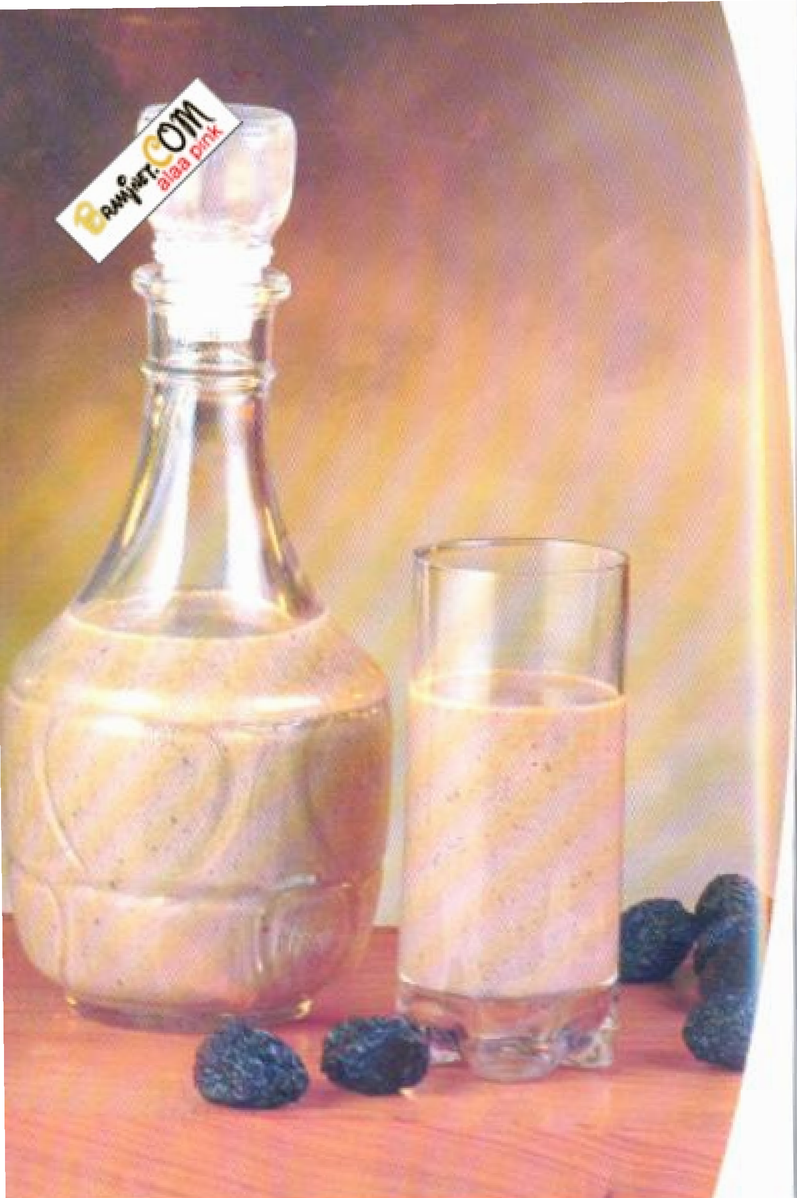
الرايب

المقادير

- 1 لترمن الحليب
- كأسان صغيران من مسحوق الحليب
- كأس باغوت فاني
- السكر سنيدة (حسب الذوق)

طريقة التحضير

- في كسرولا يخلط لترمن الحليب بمسحوق الحليب.
- يسخن الكل.
- يأخذ منه كاس ويضاف إليه باغوت مع التحريك ثم يخلط الكل.
- يصب الخليط في كؤوس أو زلايف و توضع في حمام ماريا دون الغليان.
- يترك إلى أن يختر قبل استهلاكه.



عصير البرقوق المجفف

المقادير

- 250 غ برقوق مجفف
- 250 غ من السكر سنيدة
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة من ماء الزهر
- لتر ونصف من الحليب

طريقة التحضير

- يرطب البرقوق في الماء لمدة ساعتين. ثم يصفى من الماء.
- يوضع البرقوق، بعد ما تنزع منه النواة، في كسرولا مع السكر والقرفة وماء الزهر على نار هادئة حتى يتعسل.
- عند ما يبرد يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي مع الحليب ويصفى

من فوائد البرقوق

- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
- معالج للإسهال وتصلب الشرايين.



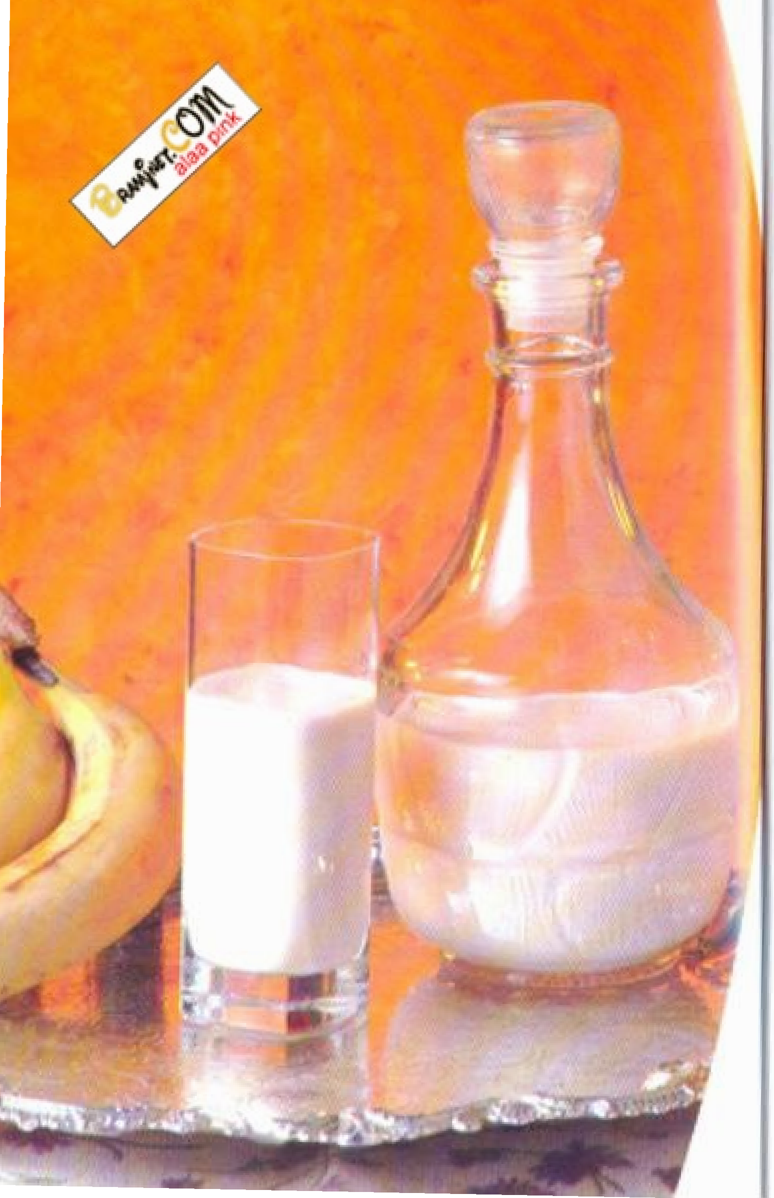
ريبى بالفاني

المقادير

- 1 لتر من الحليب
- كأسان من مسحوق الحليب
- 1 لتر من الماء
- كأس باغوت فاني
- 2 أكياس من الفاني
- كأسان من سكر ستيدة

طريقة التحضير

* يخلط الحليب (غبرة) بالماء البارد ويوضع فوق نار هادئة حتى الغليان.
* يترك قليلا ثم يضاف إليه الحليب، باغوت، السكر ثم الفاني
* يخلط الكل جيدا ويترك في وعاء لمدة 6 ساعات
  ثم يصب في الزجاجة المعدة للعصير.
* يوضع في الثلاجة قبل التقديم



عصير الموز والجبن

المقادير

- 500 غ من الموز
- 3 قطع من الجبن المربع
- لتر ونصف من الحليب
- كأس شاي من السكر سنيدة
- 3 ملاعق من عصير الحامض

طريقة التحضير

- يقشر الموز ويقطع دوائر ويوضع في الخلاط الكهربائي.
- يضاف إليه الجبن، الحليب، السكر ثم الحامض.
- يطحن جيدا ويوضع في زجاجة التقديم.

من فوائد الموز

- مغذي و غني بماءات الفحم التي تهب الجسم الطاقة و الحرارة.
- مانع لتصلب الكلي و الشرايين.
- مقاوم للإسهال.



عصير الجزر و الموز

المقادير

- 500 غ من الجزر
- موزتان
- 2 ياغورت بنسمة الفاني
- كأسان من السكر سنيدة

طريقة التحضير

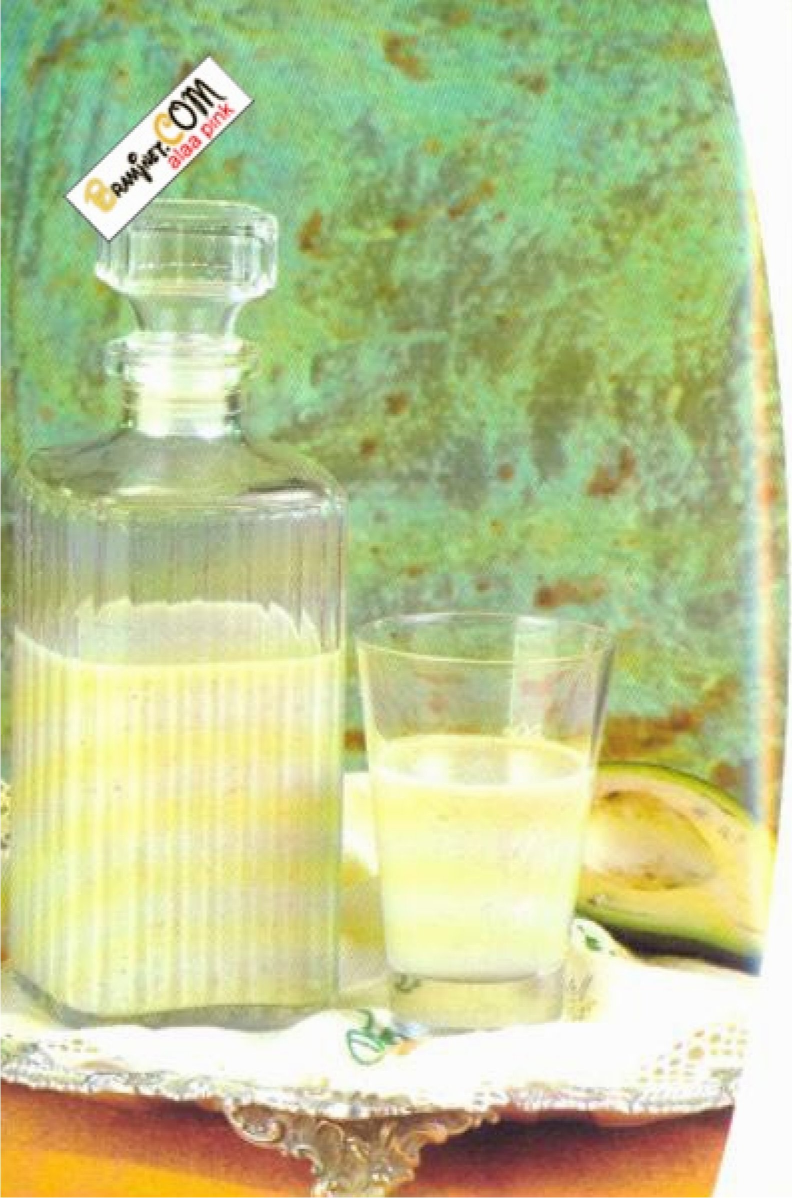
* يغسل الجزر جيدا ثم يقشر.
* يسلق في لتر من الماء ثم يترك يبرد.
* بواسطة الخلاط الكهربائي يطحن الجزر بمائه مع إضافة الموز السكر و ياغورت.
* يفرغ في زجاجة التقديم و يحفظ في الثلاجة.

من فوائد الجزر

- يلقب الجزر بملك الخضار لاحتوائه على مواد مغذية وأخرى واقية وثالثة مداوية.

فهو: - مقوي للبصر.

- مضاد للهستيريا ومهدئ للأعصاب.
- طارد للديدان ومعالج لإسهال الأطفال.



عصير الأفوكا بالحليب و اللوز

المقادير

- 100 غ من عقدة اللوز
- 2 حبات الأفوكا
- 1 لترمن الحليب
- 50 غ من السكر

طريقة التحضير

- تقشر حبات الأفوكا و تقطع
- تطحن بواسطة الخلاط الكهربائي مع اللوز الحليب والسكر

من فوائد الأفوكا

- مهدئ للأعصاب
- مقاوم لتصلب الشرايين
- مخفض لنسبة الكوليسترول في الدم



عصير الحليب و التمر و الكركاع

المقادير

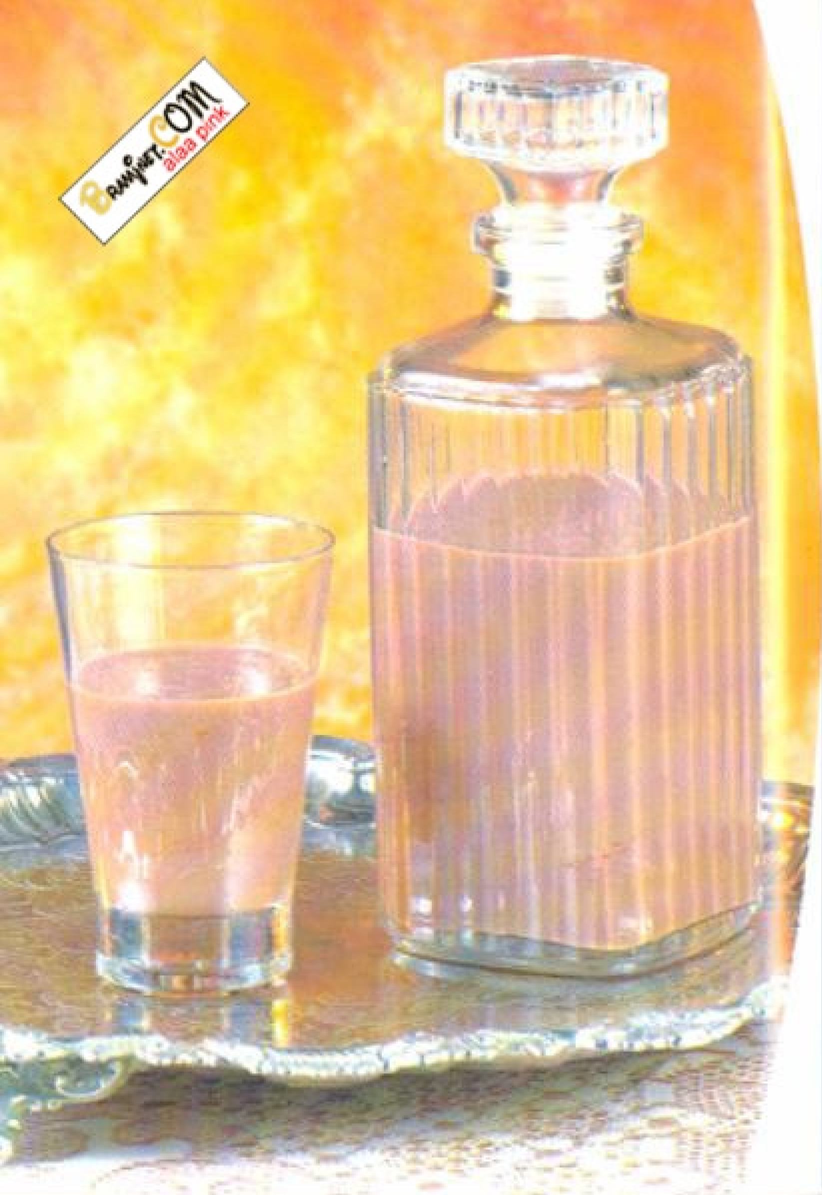
- 1 لتر من الحليب
- 125 غ من التمر المطحون
- 125 غ كركاع
- 50 غ من السكر سنيدة أو ملعقتان من العسل

طريقة التحضير

* في الخلاط الكهربائي يوضع التمر، الكركاع، الحليب ثم السكر أو العسل.
* يخلط الكل جيدا و يصفى بمصفاة و يوضع في الثلاجة قبل الاستهلاك.

من فوائد التمر

- مقوي للعضلات و الأعصاب.
- ملين للأوعية الدموية.
- مسهل للهضم.
- مفيد للمصابين بفقر الدم.



عصير الفلان

المقادير

- علبتان من الفلان بالشكلاط
- لترو نصف من الحليب
- السكر حسب الذوق

طريقة التحضير

- في كسرولا يوضع لتر من الحليب مع علبتين من الفلان بالشكلاط فوق نار هادئة حتى الغليان.
- يصب الخليط في إناء ويترك يبرد ثم يوضع في الخلاط الكهربائي ويضاف إليه نصف لتر من الحليب الباقي ويخلط الكل جيدا.
- يصب العصير في زجاجة التقديم